

ブロッコリーの卵ソース焼き（4人分）

（材料 4人分）

- カリフラワー 140g
- 卵 1個
- ブロッコリー 120g
- マヨネーズ 大さじ2
- 粉チーズ 小さじ4
- アルミカップ9号 4個



1人分栄養価

エネルギー	95kcal	たんぱく質	4.8g	脂質	7.2g
カルシウム	42mg	食物繊維	2.6g	塩分	0.3g

※お弁当のおかずにもぴったりです。

（下準備）

- ・カリフラワーとブロッコリーは小房にわける。

（作り方）

- ① カリフラワーはやわらかくなるまでゆで、同じ鍋にブロッコリーを加えて一度沸騰させてゆで、しっかり水気を切る。
- ② カリフラワーはつぶし、冷めたらほぐし卵を加えて混ぜる。
- ③ アルミカップにブロッコリーをのせ、②をかけ、マヨネーズと粉チーズをかけて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



ブロッコリーについて 紹介します♪

ブロッコリーには、ビタミンCやカリウム、食物繊維がたくさん含まれているよ。便秘解消や美肌効果、風邪予防に効果があるよ。



津山市食育推進キャラクター

「しよくたん」

スープやシチューの具、炒め物や天ぷらにしてもおいしいよ。茎の皮はかたいので、むいてから調理してね。

どこの部分を食べているの？

ブロッコリーは花蕾という蕾の部分を食べています。保存温度が高いと花が咲くことがあるので、低い温度で保存してね。

